



【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標				各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント	
学修成果	学期末試験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	60	①	✓			授業で学習した内容について、理解度を評価する。 (1) スポーツの価値や意義について理解している。 (2) 運動やスポーツが健康に及ぼす影響について理解している。 (3) 健康づくりのための運動について方法と留意点を理解している。	
				②	✓				
				③	✓				
	平常評価	小テスト		30	①	✓			授業で学習した内容について理解し、説明できる。
					②	✓			
					③	✓			
		レポート		0	①				
					②				
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		0	①						
			②						
学修行動	社会人基礎力（学修態度）		10	①	✓			（主体性）次回の講義に向けて自主的に事前学習を行う。講義後に学んだ内容を自主的にまとめて復習する。 （働きかけ力）ペアワークにおいてペアに働きかけ、互いの考えを共有する。 （課題発見力）授業内容における疑問や不明な点をノートに書き出す。 （創造力）授業で得た知識を日常生活や運動・スポーツ活動時に照らし合わせて考えることができる。 （傾聴力）ペアワークにおいて他者の考えを聴くことができる。 （規律性）受講上のマナーを遵守し、課題の提出期限を守る。	
				②	✓				
				③	✓				
総合評価割合			100						

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<ul style="list-style-type: none"> <li>・S(秀)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が90%以上とする。</li> <li>・A(優)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が80%～90%未満とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・B(良)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が70%～80%未満とする。</li> <li>・C(可)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が60%～70%未満とする。</li> </ul>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	○「運動の科学」における学び	講義（スライドを活用） ペアワーク	「スポーツ」の必要性や「健康」の大切さを理解する。	（予習）シラバスを一読し、授業概要を確認しておく。 （復習）「スポーツ」の必要性や「健康」の大切さについて考えをまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
2	スポーツから学ぶライフスキル（ビジネススキル）	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	スポーツから得られるビジネススキルを3つあげることができる。	（予習）スポーツから得られたライフスキルについて考えておく。 （復習）スポーツから得られたビジネススキルについてについて考えをまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
3	スポーツから学ぶライフスキル（ヒューマンスキル）	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	スポーツから得られるヒューマンスキルを3つあげることができる。	（予習）スポーツから得られたヒューマンスキルについて考えておく。 （復習）スポーツから得られたヒューマンスキルについてについて考えをまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
4	スポーツの感動から学ぶ	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	スポーツシーンにおいて心に残ったシーンを3つああげることができる	（予習）心に残ったスポーツシーンについて考えておく。 （復習）心に残ったスポーツシーンから得られたことまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
5	オリンピック	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	オリンピズムについて理解する。	（予習）オリンピックの歴史について調べる。 （復習）オリンピックの理念や価値についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
6	パラリンピック	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	パラリンピックの理念について理解する。	（予習）パラリンピックの歴史について調べる。 （復習）パラリンピックの理念や価値についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
7	女性とスポーツ	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	女性アスリートにおける諸問題について理解する。	（予習）FATについて調べる。 （復習）女性アスリートにおける問題についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
8	健康における課題と運動の必要性	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	健康における運動の必要性について理解する。	（予習）健康における課題について調べる。 （復習）健康における運動の必要性についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	心臓を鍛えよう	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	心臓を鍛えることの必要性について理解する。	（予習）心臓が鍛えられる運動について調べる。 （復習）心臓を鍛えることの必要性についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
10	中高年の健康とスポーツ	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	中高年の健康に有効な運動・スポーツについて理解する。	（予習）中高年に望ましい運動・スポーツを調べる。 （復習）中高年の健康に有効な運動・スポーツについてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
11	ストレッチングの科学	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	ストレッチングの適切な方法について理解する。	（予習）ストレッチングの方法について調べる。 （復習）ストレッチング実施の要点についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
12	ウォーキング・ジョギングの科学	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	ウォーキング・ジョギングの適切なフォーム、方法について理解する。	（予習）ウォーキング・ジョギングのフォームについて調べる。 （復習）ウォーキング・ジョギング実施の要点についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
13	水泳・水中運動の科学	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	水中ウォーキングの適切なフォーム、方法について理解する。	（予習）水中ウォーキングのフォームについて調べる。 （復習）水中ウォーキング実施の要点についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
14	レジスタンス運動の科学	講義（スライドを活用） ペアワーク 課題のフィードバック	陸上、水中におけるレジスタンス運動の方法について理解する。	（予習）陸上、水中のレジスタンス運動について調べる。 （復習）陸上、水中におけるレジスタンス運動実施の要点についてまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
15	安全と救命救護	講義（オンデマンド） 映像視聴（日本赤十字社） 一次救命処置（BLS） ～心肺蘇生とAED～ <a href="http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/">http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/</a>	運動・スポーツの安全性と救命救護の方法について理解する。	（予習）救命救護法について調べる。 （復習）運動・スポーツの安全性と救命救護法の要点についてまとめる。	180	主体性 課題発見力 創造力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力